



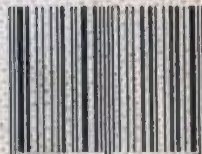
Kung Fu **Curso Básico de Bastão**

Desde a mais remota antigüidade, o bastão era usado como arma de defesa contra as feras e quaisquer agressores.

Depois evoluiu para a lança, como arma de ataque. No Império Chinês, há mais de 2 mil anos antes de Cristo, o bastão já se incluía entre as armas da infantaria.

Ele é uma das trinta e quatro armas utilizadas no Kung Fu tradicional.

O autor, neste livro, a escolheu de preferência às demais, porque seus movimentos são clássicos e constituem a base no manejo de todas as armas do Kung Fu.



9 788500 881725

ISBN 85-00-88172-0

 **ARTES MARCIAIS**

KUNG FU

Curso Básico de Bastão

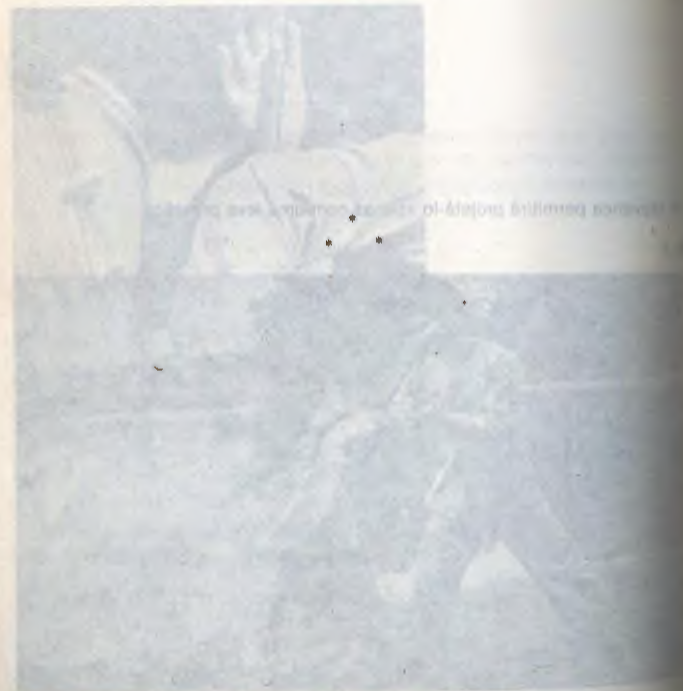
**Uma das principais armas
do Kung Fu**

Marco Natali



EDIURO/88172

KUNG FU — EDIÇÃO 06 Cr\$ 250,00



Se porventura desejar prosseguir no mesmo estilo e quiser entrar em contato com o autor, os endereços são os seguintes:

Lee Jun Fan Kung Fu Center
Av. Domingos de Moraes, 2198
04036 — Vila Mariana — São Paulo — SP

Rua Pedro de Toledo, 964 casa 4
Fone 549-6244

04039 — Vila Clementino — São Paulo — SP

CORPO — Centro de Orientação e
Reprogramação Psico-Orgânica

Rua Sampaio Vidal, 1165

Fone 813-9992

Jardim América — São Paulo — SP

Endereço para correspondência:

Marco Natali

Caixa Postal 20337

CEP — 01000 — São Paulo — SP

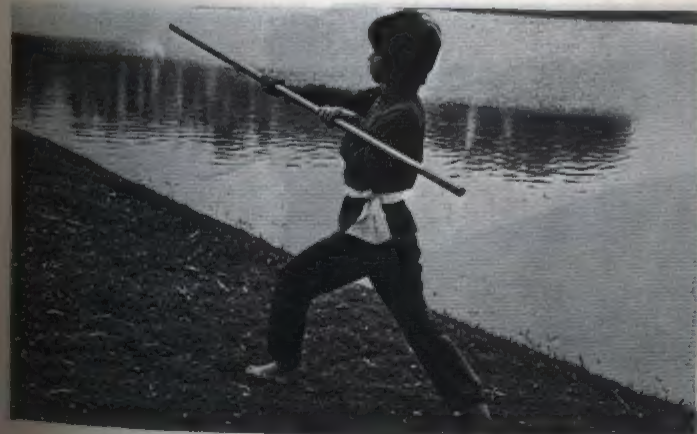
...ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 36



Faça a posição *vento* para sua esquerda e...

TD 37



Marro Natali

Kung Fu
Curso Básico de
Bastão

Curso Básico de
Bastão

Um livro EDIOURO é incomparável!!

Fazemos tudo que é possível para oferecer livros de mais alta qualidade.

Nosso papel é de primeira. A composição eletrônica e computadorizada garante letras sem defeito e um acabamento perfeito. O sistema de encadernação é o moderno método de "perfect-binding".

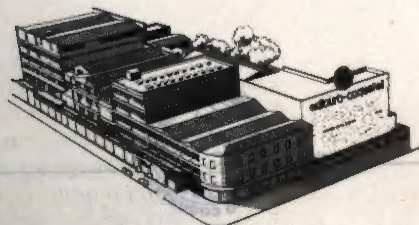
Tudo este esforço é recompensado: só oferecemos livros de alto padrão por um preço mínimo.

© Editora Tecnoprint S.A., 1979

Direitos autorais cedidos à Editora Tecnoprint S.A. Proibida a reprodução total ou parcial sob qualquer forma, meio ou idioma, no Brasil ou Exterior, sem prévia autorização da titular.

Kung Fu
Curso Básico de
As nossas edições reproduzem
integralmente os textos originais

ISBN 85-00-88172-0



EDITORA TECNOPRINT S.A.

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra a meus filhos *Fábio* e *Cristiano*, com a esperança que um dia venham a contribuir na divulgação desta arte, não apenas no seu aspecto técnico mas, principalmente, quanto à natureza moral e edificante contida nos ensinamentos que ela encerra.

EDITORA TECNOPRINT S.A. - 1979
 Quando se deseja registrar a obra, o autor deve
 apresentar a obra para a editora, com o
 original e uma cópia em 35 mm. A obra
 será avaliada e, se aprovada, o autor
 receberá, sem ônus, a autorização de edição.

As normas técnicas recomendadas
 para a elaboração de obras impressas

ISBN 85-00-88172-0

Quando se deseja registrar a obra, o autor deve
 apresentar a obra para a editora, com o
 original e uma cópia em 35 mm. A obra
 será avaliada e, se aprovada, o autor
 receberá, sem ônus, a autorização de edição.

EDITORA TECNOPRINT S.A.

AGRADECIMENTOS

Índice

Dedicatória	5
Agradecimentos	13
Introdução	15
Desejo expressar meus agradecimentos aos meus alunos:	21
Akio Matsuura, Renato H. Hirata e Tu Moon Shiun pela dedicação com que se empenharam em posar para as fotos desta obra.	31

AGRADECIMENTOS

Dessejo expressar meus
agradecimentos aos meus alunos:
Akio Matsura, Renato H. Hirata e
Tu Moon Shinn pela dedicação com
que se empenham em obter para as
fotos desta obra.

Kung Fu
Curso Básico de
Bastão

Índice

Dedicatória	5
Agradecimentos	7
Introdução	13
Nossa Arma — O Bastão	15
Posições Básicas	21
Tchia Dsu	31
Toishao	79
Tchia Dsu de Bastão Pequeno	123
Defesa Pessoal com Bastão Pequeno	149

Kung Fu
Curso Básico de
Bastão

INTRODUÇÃO

Introdução

Mais uma vez, graças ao esforço pioneiro da "Ediouro", o público brasileiro tem oportunidade de apreciar uma obra sobre a milenar arte marcial chinesa.

Desta vez trataremos do bastão, uma das trinta e quatro armas do Kung Fu clássico.

É evidente que nestes tempos civilizados, o bastão deixa de ser uma arma, sem que com isso perca seu alto potencial ginástico e sua atrativa plasticidade.

Por que foi ele o escolhido entre trinta e quatro armas diferentes?

Principalmente porque seus movimentos são clássicos e, portanto, básicos para o aprendizado de outras armas.

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos de igual teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para lhe dar condições de iniciar imediatamente os treinamentos.

Quando observar as fotos saiba que o praticante que aparece executando a técnica, aprendeu-a comigo da mesma forma que eu a aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas páginas.

Espero um dia ter a satisfação de encontrá-lo entre meus alunos.

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e boa sorte.

O Autor

1

Nossa Arma — O Bastão

Desde a mais remota antiguidade o homem em seu esforço pela sobrevivência adaptado ao meio ambiente, tendo mesmo muitas vezes, utilizado recursos do próprio meio para atingir a seus propósitos.

Pela mesma razão, nosso mais remoto antepassado deve ter concluído que, utilizando-se de um bastão feito de galho de árvore, poderia alcançar frutos que estivessem fora do seu alcance.

Não é difícil imaginarmos esse mesmo homem sendo atacado por algum animal justamente nessa ocasião e descobrindo maravilhado que o pedaço de pau, desdobrado com certa habilidade, constituía-se num excelente argumento para manter as feras à distância.

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos da mesma teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para ler em condições de leitura imediatamente os treinos.

Quando observar as fotos saiba que o autor está executando a técnica, aprendida a bordo da mesma forma que eu a aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas páginas.

Espero um dia ter a satisfação de encontrá-lo entre meus alunos.

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e boa sorte.

O Autor

Daí a necessidade de uma arma mais fundamental.

Na prática moderna do Kung Fu, o bastão é considerado a arma mais fundamental.

Esta técnica moderna admite o uso tanto da arma de madeira quanto da de metal.

Obviamente um só livro é suficiente para conter todos os movimentos que um praticante de Kung Fu deve conhecer.

Bastão — Arma Primitiva

Desde a mais remota antiguidade o homem, em seu esforço pela sobrevivência, tem se adaptado ao meio ambiente, tendo mesmo, muitas vezes, utilizado recursos do próprio meio para atingir a seus propósitos.

Pela mesma razão, nosso mais remoto antepassado deve ter concluído que, utilizando-se de um bastão feito de galho de árvore, poderia alcançar frutos que estivessem fora de seu alcance.

Não é difícil imaginarmos esse mesmo homem sendo atacado por algum animal justamente nessa ocasião e descobrindo maravilhado que o pedaço de pau, desde que manejado com certa habilidade, constituía-se num excelente argumento para manter as feras à distância.

Daí a transformá-lo num companheiro constante como arma de defesa foi apenas um passo.

Em todas civilizações antigas o bastão se fez presente como arma de defesa e, sua irmã mais evoluída — a lança — como arma de ataque.

No império chinês já era utilizado desde tempos imemoriais e estava incluído nas armas da infantaria a mais de 2.000 anos antes de Cristo.

Bastão & Kung Fu

Os leitores provavelmente se recordarão da referência que fizemos em nossa obra anterior (1) ao famoso templo SHAOLIN, berço indireto dos estilos modernos de Kung Fu.

Ora, sabendo-se que a filosofia lá praticada era o Budismo, e que o respeito à vida e o voto de não-violência são básicos para os budistas, não era permitida a entrada de armas no templo.

Porém, como os monges itinerantes portavam bastão para suas longas caminhadas, foi desenvolvida uma técnica que permitia utilizá-lo para defenderem-se das feras que

eram comuns nos ermos caminhos que trilhavam (2).

Na prática moderna do Kung Fu, o bastão é considerado uma das armas mais básicas e, na maioria dos estilos é a primeira arma a ser ensinada.

Sua técnica moderna admite o uso tanto como defesa como para ataque.

Nesta obra procuramos oferecer ao leitor conhecimentos mínimos necessários para que apreenda uma noção básica sobre o bastão.

Obviamente um só livro é insuficiente para conter todos os movimentos que um estilo encerra. Nem sequer numa coleção de vinte volumes seria possível fazê-lo.

Como obter seu próprio bastão.

Existem diferentes tipos de bastões, desde os pequenos, pouco maiores que a palma da mão aos grandes com 2,50m ou até mais.

O bastão utilizado nesta obra tem 1.1/4 de polegada de diâmetro e sua extensão deve

(2) — As demais armas do Kung Fu foram introduzidas no templo Shaolin por ocasião da invasão Manchu que obrigou os oficiais Ming a se esconderem. Tendo achado refúgio no templo, os oficiais aprenderam o método Shaolin e ensinaram o que sabiam das armas utilizadas no exército chinês.

(1) — Técnicas Básicas do Kung Fu — n.º 8138.

O BASTÃO

atingir até um palmo além da estatura do lutador que o utiliza (3).

Para que o leitor possa executar a contento as práticas aqui demonstradas, deverá esforçar-se por adquirir seu próprio bastão.

Para isso, basta procurar em sua cidade uma loja especializada na instalação de cortinas. Nessas lojas são vendidos bastões de comprimentos diversos que se destinam a servir de suportes para cortinados. É de praxe adquiri-los por metro. O interessado poderá comprar dois metros e depois, serrando o desnecessário, adaptá-lo às suas exigências pessoais.

O leitor de físico avantajado poderá executar seus treinamentos, valendo-se de um pedaço de cano cortado nas dimensões apropriadas.

O bastão pequeno, sobre o qual demonstramos algumas técnicas, poderá ser feito pelo próprio leitor, bastando para isso serrar 50cm de um cabo de vassoura comum e lixá-lo cuidadosamente, inclusive nas pontas.

Para um melhor acabamento, convém esfregá-lo com parafina. Não aconselhamos envernizá-lo pois, com o uso constante e o suor da mão, o verniz se desgasta e o aspecto resulta deplorável.

(3) — Como podemos facilmente verificar na Foto n.º 1 do Tchia Dsu de bastão aqui publicada.

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

A primeira posição básica (Foto A), cujo nome é *terra*, deve ser executada como se varrêssemos em direção ao lado interno de nosso corpo.

Devemos procurar atingir à altura do joelho de nosso adversário.

Normalmente para executar esta posição flexionamos a perna frontal, o que nos permitirá um maior apoio. Devemos manter o cotovelo posterior protegido pelo bastão e bem colado ao corpo.

FOTO A



A posição denominada *vento* (Foto B) deve ser executada da mesma forma que a anterior, só que, desta vez, procuraremos atingir a lateral da cabeça do adversário. Quanto às posições de pernas e cotovelos, mantenha-se de acordo com as instruções anteriores.

FOTO B



Na prática do Kung Fu as técnicas isoladas são reunidas em seqüência lógica e recebem o nome de Tchia Dsu.

Cada estilo possui centenas de Tchia Dsu que são executados tanto para o aprimoramento das técnicas corporais como para o aprimoramento na utilização das armas.

São dezenas de Tchia Dsu para cada arma e este que aqui demonstramos, levando-se em conta que a obra é destinada a leigos, é um dos básicos.

É o primeiro a ser praticado, sendo ensinado aos nossos alunos principiantes. Caso o leitor deseje continuar seus estudos sobre bastão, deverá procurar uma academia de Kung Fu em sua cidade.

..execute um giro completo com o bastão trazendo-o sob o braço direito.

TD 16



Inverta o movimento, retirando o bastão de sob o ombro e .

TD 17



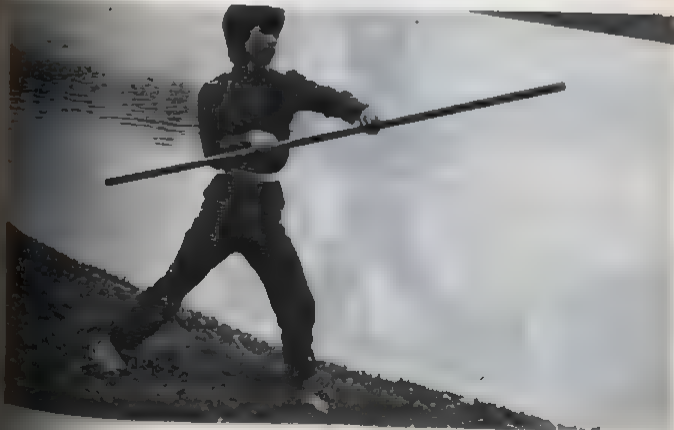
.. desliza um violento ataque lateral para sua esquerda (*vento*).

TD 18



Execute o mesmo ataque em direção à sua direita

TD 19



Novamente, executando um giro vertical, traga o bastão sob o ombro direito e .

TD 20



avançando o pé direito inicie um giro de bastão...

TD 21

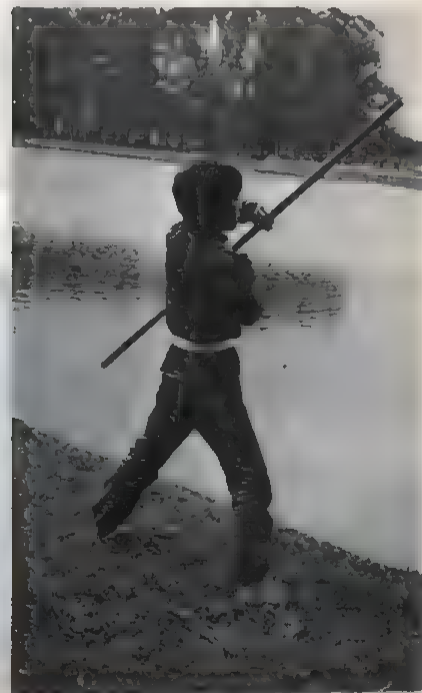


TD 22



pela frente do corpo...

TD 23



finalizando com a introdução do bastão..

...sob o ombro esquerdo. A seguir, execute o mesmo movimento para o outro lado, terminando por localizá-lo...

TD 24

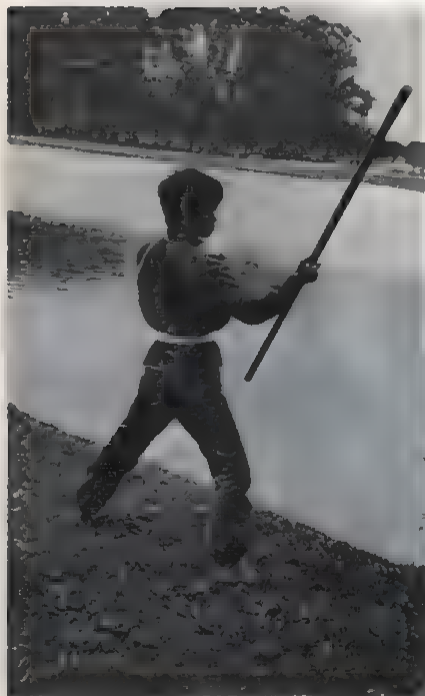


...sob o ombro direito.

TD 25



TD 26



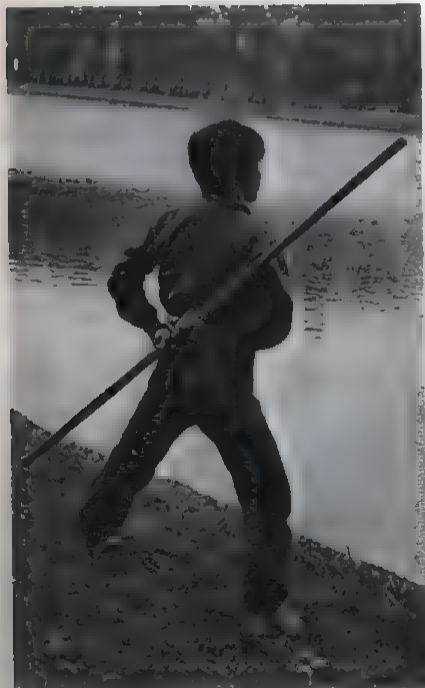
Leve seu braço direito à frente de seu corpo (horizontalmente) e, dando um giro de pulso...

TD 27



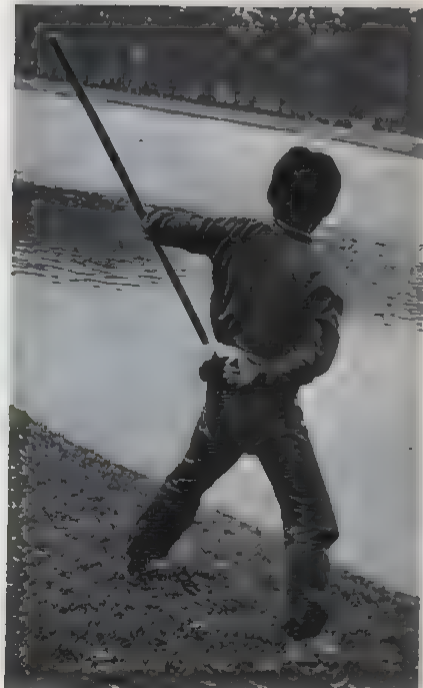
...leve-o novamente para as costas, onde...

TD 28



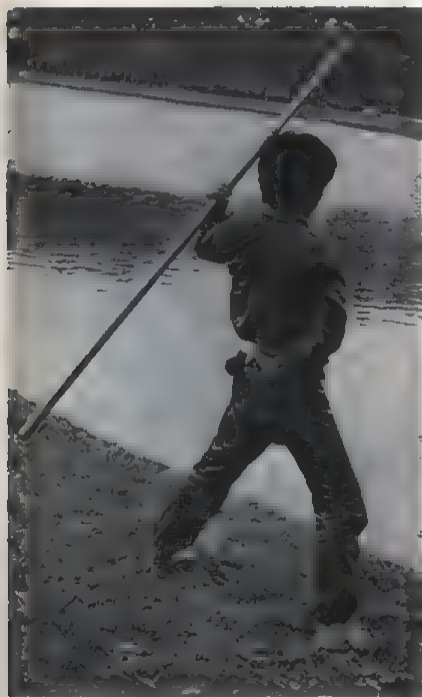
...com a ajuda da outra
mão, poderá trazê-lo...

TD 29



...para o outro lado.

TD 30



...executando um giro vertical que o leva provisoriamente para cima do ombro e que, com a ajuda do outro braço...

TD 31



poderá dar início a um movimento, que o trará sob o ombro direito e...

...com um giro de cintura e conseqüente ajoelamento concluirá na posição fogo.

TD 32



Erga-se rapidamente e, tirando agilmente com um giro de braço o bastão de sob o ombro, execute para sua esquerda a posição vento.

TD 33



Novamente faça um giro vertical à frente e conclua com a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 34



Girando o quadril execute a posição *vento* para sua esquerda e

TD 35



..ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 36



Faça a posição *vento* para sua esquerda e

TD 37



...mudando rapidamente para a posição do cavalo (*Mah Bo*)...

TD 38



...execute a posição *ar* à sua frente, terminando-a bem baixo, porque agora está sendo usada como defesa.

TD 39



Execute a posição água para sua esquerda e depois, fazendo um giro de bastão

TD 40



...execute a mesma posição para sua direita.

TD 41



Girando o corpo como um pião, retorne seu pé direito para o lado do seu pé esquerdo ao mesmo tempo em que executa a posição ar.

TD 42



TD 43



Abaixando o bastão até que sua ponta toque o solo próximo ao tomazelo direito e, trazendo seu punho esquerdo junto à cintura, estará concluído o Tchiasu.

Depois que o praticante de Kung Fu domina habilmente cada técnica em particular e já executa com maestria pelo menos dois Tchias Dsu, o Mestre lhe ensina o primeiro Toishao.

A função do Toishao é preparar o aluno para a luta.

O domínio de técnicas isoladas de ataque e defesa não é suficiente para permitir ao praticante iniciar a luta real.

Caso o tentasse, seria fatalmente vítima de injúrias corporais graves que poderiam lesar seu corpo para sempre.

O Toishao é bastante semelhante a uma luta real, com a diferença que cada golpe é previamente determinado.

Dessa maneira, torna-se fácil dominar a noção de distância, aprender ângulos corretos de

ataque e defesa, acostumar-se a visualizar em fração de segundo todos os ângulos em que porventura esteja a descoberto o corpo do adversário.

Quando bem executado é impossível se distinguir uma prática de Toishao de uma luta real.

A Melhor Forma de Praticar

Para obter o máximo no treinamento do Toishao, o leitor deverá seguir estas instruções:

- 1 — Localize um amigo mais ou menos de sua estatura e compleição física e que tenha pelo menos o mesmo ânimo para treinar que você.
- 2 — Incentive-o a possuir um exemplar deste livro para que ele possa treinar não só as técnicas conjugadas como também as técnicas individuais.
- 3 — Certifique-se que os bastões de ambos têm o mesmo comprimento (a espessura não é tão importante).
- 4 — Procurem usar roupas suficientemente confortáveis e folgadas para não prejudicar a execução das técnicas.

- 5 — Treinem em local amplo para evitar acidentes.
- 6 — Não tenham demasiado ímpeto no começo, poderão se ferir.
- 7 — Procurem antes de iniciar a prática habituarem-se a deslizar a mão no bastão, para que possam deslizá-la rapidamente, caso ela esteja prestes a ser atingida pelo ataque adversário.
- 8 — Não iniciem o treinamento do Toishao antes de dominar plenamente o Tchia Dsu.
- 9 — Não tenham pressa, aprendam uma posição por vez e não se adiantem antes de ter dominado plenamente a posição anterior.
- 10 — Não pratiquem todo o Toishao de uma só vez; convém treinar umas poucas posições num dia e executá-las exaustivamente antes de prosseguir.
- 11 — A velocidade deve ser adquirida aos poucos e nunca antes do domínio pleno do Toishao todo.

A encara B frontalmente. Ambos mantêm o bastão ao lado do tomazelo direito e o punho esquerdo cerrado à cintura.

Toishao de Bastão (TO) Foto 1



Em seguida, ambos executam o cumprimento que já foi detalhadamente descrito anteriormente.

TO 2

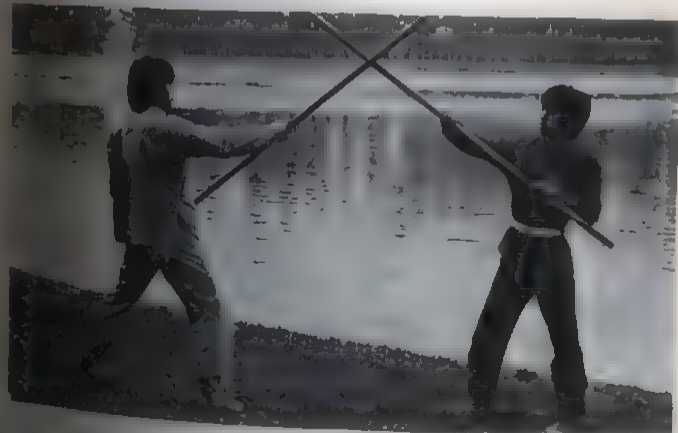


TO 3



Ambos avançam simultaneamente o pé direito e se atingem mutuamente com o golpe *vento*.

TO 4



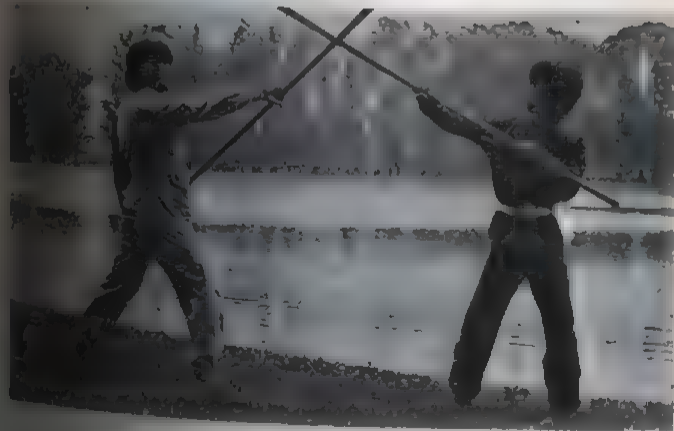
Novamente é executado o mesmo ataque, só que desta vez pelo outro lado. Como podemos observar, quando o adversário nos devolve um ataque idêntico ao nosso, o bloqueio é perfeito.

TO 5



Mais uma vez *vento* executado pela direita.

TO 6



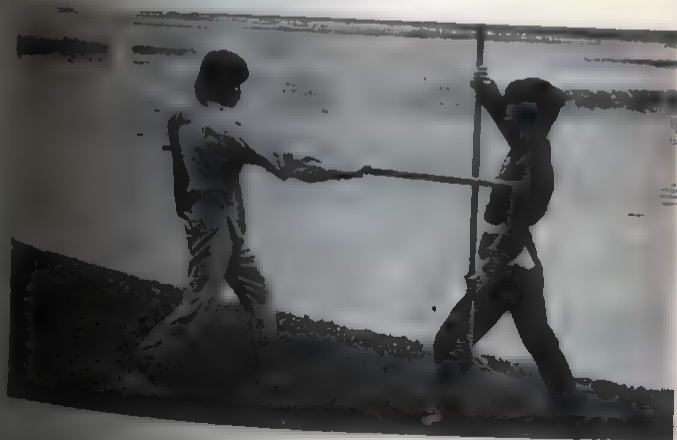
A avança à esquerda e desfere um ataque *terra*, B recua à direita e executa um bloqueio também em *terra*.

TO 7



Segue-se um ataque em *vento* desferido por A em altura média e facilmente bloqueado por B, pela lateral esquerda.

TO 8



A retira o bastão e rapidamente desfere um ataque de ponta ao abdômen do adversário que prontamente executa o mesmo bloqueio, só que, desta vez pela direita, e aproveita o embalo para continuar girando e...

TO 9



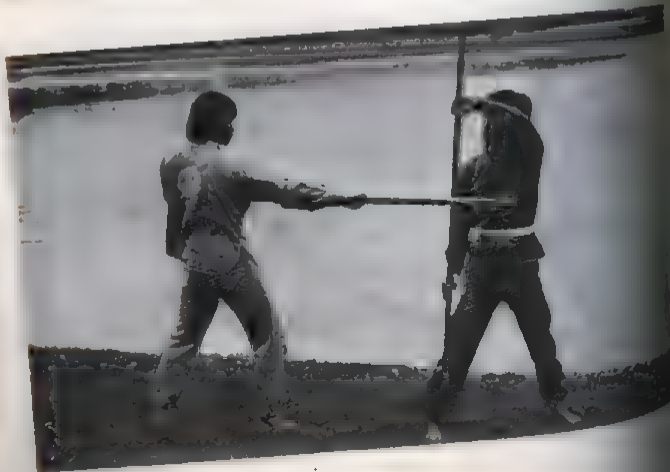
atacar o joelho de seu oponente, que se defende bloqueando.

TO 10



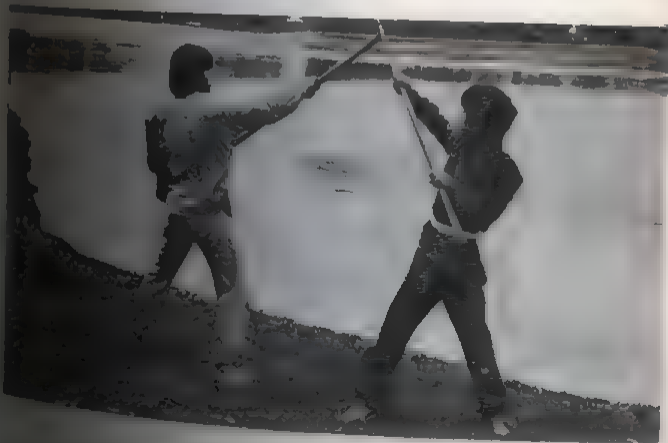
A insiste novamente no mesmo ataque lateral, B bloqueia como anteriormente, só que desta vez...

TO 1



gira rapidamente o bastão para o outro lado...

TO 12



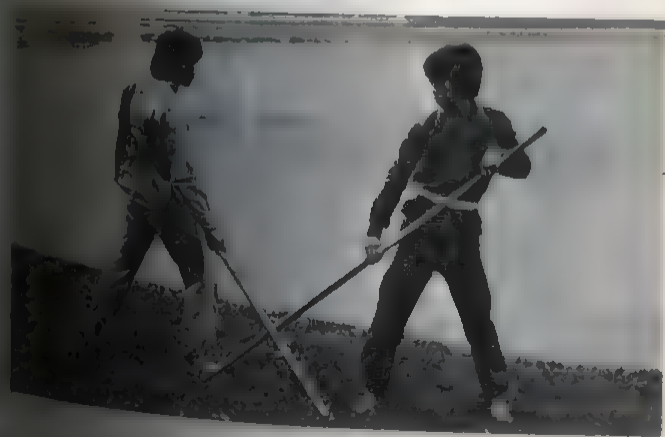
..forçando para baixo e expondo a lateral direita do adversário a um possível ataque fulminante desferido com a parte posterior do bastão

TO 13



Percebendo isso, A inverte, executando o mesmo movimento ao contrário e desta vez expondo o flanco de B.

TO 14



Julgando, no entanto, demasiado óbvio um ataque ao flanco desprotegido de B, A insiste novamente no ataque lateral à direita, que é prontamente bloqueado por B que...

TO 11



tenta atingir o baixo-ventre de A, que se vê forçado a afastar o pé direito e a bloquear com a parte posterior do bastão.

TO 16



A continua movendo seu pé direito para trás até que seu corpo fique totalmente voltado para o lado oposto, desferindo em seguida um ataque médio ao adversário, que por sua vez, girou também seu pé direito para trás, acompanhando o movimento de A e bloqueou perfeitamente.

TO 17



B continuou o pivô, girando seu corpo (movendo apenas a perna esquerda) e quando este estava totalmente voltado para o lado oposto, desferiu um ataque baixo ao joelho de A que o bloqueou prontamente.

TO 18



A desfere ataque lateral a média altura que é bloqueado por B.

TO 19



B tenta um chute lateral visando as costelas do adversário, A defende com o lado posterior do bastão dando um forte empurrão e tentando derrubar seu adversário que, por sua vez...

TO 20



aproveita o impulso para...



TO 21

girar o corpo e bloquear o ataque seguinte de A que fez um pivô e desferiu um ataque médio

TO 22



A retira rapidamente o bastão e desfere novo ataque, desta vez com a ponta objetivando o abdômen do adversário. Para defender-se B gira rapidamente o quadril e bloqueia para dentro, aproveitando que o rosto de A está desprotegido para...

TO 23



desferir-lhe um violento chute circular de direita que é bloqueado com a parte posterior do bastão. A aproveita a defesa para empurrar com força a pema do adversário, tentando fazê-lo cair no chão.

TO 24



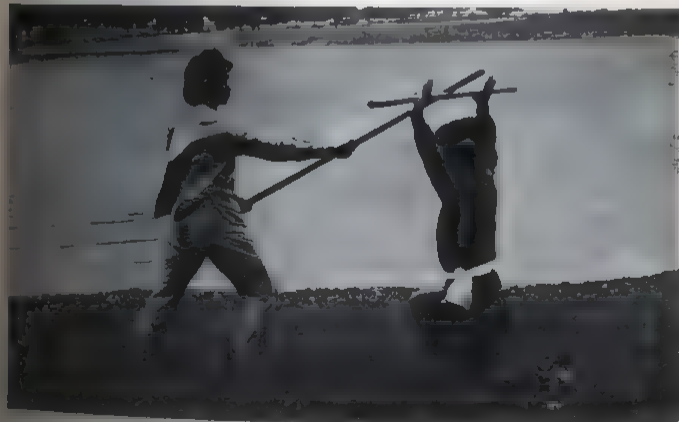
O único recurso de B é complementar o impulso inicial jogando-se à frente e executando uma ágil cambalhota

TO 25



A aproveita a chance para investir contra seu adversário desferindo forte ataque vertical cujo objetivo é atingi-lo na cabeça antes que ele tenha chance de se recompor da queda. B, mesmo sem conseguir se erguer a tempo, consegue executar um bloqueio superior e .

TO 26



soltando a mão esquerda executa um giro amplo e rasteiro com o bastão tentando atingir as pernas de A que, para escapar salta agilmente para o alto.

TO 27



Caindo ao solo, A tenta novamente atingir B antes que se levante, desta vez com um golpe de baixo para cima visando o queixo. B levanta-se rapidamente, bloqueia para baixo e aproveitando que o lado esquerdo de A está desprotegido...

TO 28



...desfere um ataque lateral à cabeça que é bloqueado verticalmente.

TO 29



A, com extrema agilidade, consegue introduzir a ponta de seu bastão entre o pulso e o bastão do adversário, dando um forte tranco e...

TO 30



..conseguindo soltar o bastão da mão do adversário.

TO 31



B sabendo-se desprotegido (não há tempo de tentar novamente segurar o bastão antes de um possível ataque de A), toma desesperadamente a iniciativa do ataque desferindo um chute lateral que força A a defender-se executando um bloqueio

TO 32



A desfere um ataque lateral à cabeça de B; este, estando desprotegido e sem possibilidade de bloquear com o bastão, agacha-se escapando do ângulo do ataque e conseguindo dessa forma recuperar o apresamento do bastão.

TO 33



Na precária posição em que se encontra poucas chances de atacar restam a B. De qualquer maneira, tenta atingir o fígado do adversário com a ponta do bastão. A muda a perna direita, saindo do alcance do ataque de B enquanto bloqueia com o bastão.

TO 34



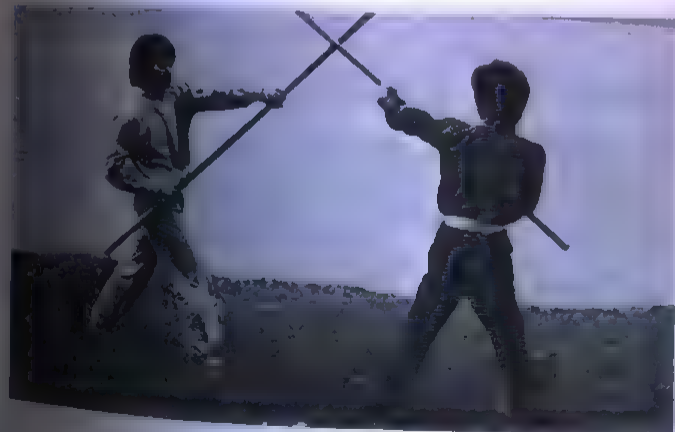
Segue-se novo ataque de A que é bloqueado por B que, a essa altura, já conseguiu se erguer.

TO 35



e com um giro de cintura devolve o mesmo ataque pelo outro hemisfério, o que obriga A a bloquear com a parte posterior do bastão

TO 36



Ainda mantendo a liderança do ataque, B gira o quadril e desfere novo ataque lateral, seguido de...

TO 37



um ataque lateral baixo pela esquerda, que finaliza este Toishao

TO 38



Colocando o bastão ao lado de seus tornozelos e por trás do ombro direito, enquanto conservam o punho cerrado junto à cintura, ambos contendores se cumprimentam

TO 39



Tchia Dsu de Bastão Pequeno

Como já nos referimos anteriormente, existem diversos tipos de bastão no Kung Fu e entre eles, está o bastão pequeno — de 50cm.

Resolvemos incluí-lo nesta obra, devido a facilidade que o leitor terá em obtê-lo, bem como, devido à simplicidade de sua técnica.

Este Tchia Dsu foi especialmente selecionado para o leitor leigo e não apresenta nenhuma dificuldade especial.

As instruções sobre a melhor forma de praticá-lo são as mesmas a que nos referimos quanto a prática do Tchia Dsu de bastão grande.

Tchia Dsu de Bastãozinho (TB) Foto n.º 1



Com ambos os punhos cerrados junto à cintura e segurando o bastão pequeno junto ao lado direito, incline-se o Tchia Dsu.

TB 2



Gire o quadril fortemente para o lado oposto e, avançando sua perna direita, mantenha todo o peso do corpo na perna de trás ao mesmo tempo em que executa um bloqueio baixo com o bastão simultâneo com um bloqueio alto executado com o braço esquerdo ante a cabeça.

TB 3



A seguir, baixando a mão para um bloqueio de um possível ataque ao ventre, desfira um ataque à frente de baixo para cima com a mão que retém o bastão.

TB 4



Novamente execute as defesas descritas na Foto TB 2, só que desta vez para sua direita.

TB 5



Destira um chute lateral
com seu pé direito e com-
pletamente...

TB 6



com um avanço do pé
esquerdo (por detrás do
direito) ao mesmo tempo
que ataca com a ponta do
bastão

TB 7



Em seguida, trazendo o pé direito para o lado onde estavam suas costas na foto anterior, execute uma defesa com o bastão

TB 8



Retomando a perna direita ao mesmo hemisfério anterior, desfira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda

TB 7



Em seguida, trazendo o pé direito para o lado onde estavam suas costas, execute uma defesa com o bastão

TB 8



Retomando a perna direita ao mesmo hemisfério anterior, destira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda.

TB 9



À sua frente, execute novamente a defesa dupla descrita anteriormente

TB 10



Novamente execute os movimentos de braço descritos na posição TB 3, só que desta vez com a perna direita mais avançada e o pé no inclinado a frente

TB 11



Gire o corpo para o lado oposto, ao mesmo tempo em que se ajoelha e baixe a cabeça com o braço, desferindo o golpe frontal com a mão que apunha o bastão



TB 12A



TB 12B



TB 12C



apr

Mergulhe à frente em rolamento, projetando o corpo

TB 131



e terminando a queda na posição que é demonstrada pela foto

TB 132



TB 14



Erguendo-se, avança o pé esquerdo por trás do corpo, ao mesmo tempo que recorta uma defesa para baixo com o bastão.

TB 15



Logo, desloca a torção do corpo e trocando rapidamente o bastão de mão para a mesma defesa anterior desta vez para a frente esquerda.

TB 16



Execute novamente a
 ção de corpo so que de
 vez atinja sua latera
 reita com a ponta do
 tão

TB 17



Avançando o pe esquerdo
 a frente mantenha o bas
 to junto a cintura ao seu
 lado direito enquanto traz
 a mão estendida e verti
 ca frente ao peito

TB 18



Estenda os dois braços
frente conforme mostra
foto e...

TB 19



trazendo-os novamente
junto à cintura à seme-
lhança da posição inicial,
terá concluído o Tchia Dsu.



6

Defesa Pessoal com Bastão Pequeno

Pela sua dimensão o bastão pequeno de 50cm é de fácil portabilidade; isso o coloca entre as armas facilmente adaptáveis à defesa pessoal.

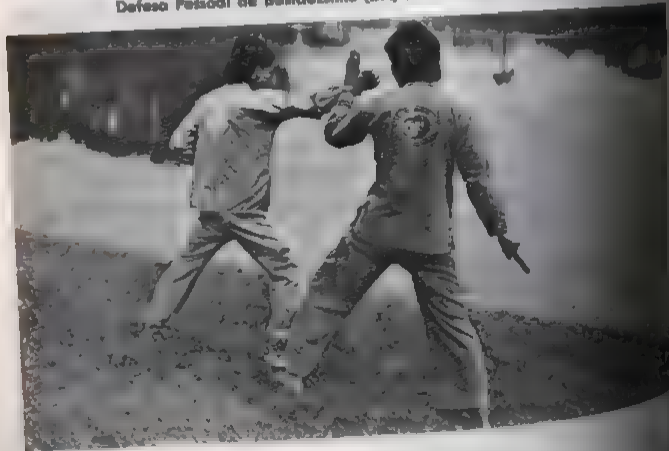
Apenas como complemento da obra, inserimos neste capítulo cinco técnicas onde se utiliza o bastão pequeno para defesas de apresamento e de ataques desferidos com o punho.

O leitor deverá usar seu discernimento no sentido de aplicar as técnicas com o máximo de cautela. A não observação desta regra poderá causar luxações no seu companheiro de treino.

Em hipótese alguma dever-se-á projetar o adversário (conforme se pode ver nas fotos), a menos que seja um lutador habituado a cair e, desde que o chão esteja suficientemente protegido por uma camada que absorva o choque (tatames, esteiras, colchões ou mesmo grama).

Bloqueando o soco adversário com o antebraço esquerdo, avance rapidamente por trás.

Defesa Pessoal de Bastãozinho (DA) Foto n.º 1 do Golpe A ou seja = A1



A 2



Introduzindo o bastão por entre suas pernas, ao mesmo tempo que com a mão esquerda impede-o de desferir um possível ataque a seu rosto com o punho. Observe na foto detalhe que o bastão fica atravessado horizontalmente em relação às pernas do adversário impedindo-o de movê-las.

A 2 (Detalhe Frontal)



Se você empurrar as costas dele ao mesmo tempo que puxar bruscamente o bastão, fara com que caia de rosto ao chão

A 3



Execute um bloqueio de esquerda pelo lado de cima do ataque de punho direito desferido pelo seu adversário.

81



Force o braço dele para baixo (usando a força que ele fará para tirar o braço) e bloqueie com o bastão por trás do tríceps (veja detalhe)

82



B 2 (Detalhe)



Forçando rapidamente com a ação simultânea de ambos os braços, conseguirá facilmente levar o braço dele às costas (veja detalhe)

B 3



8 3 (Detalhe)



Uma leve pressão será suficiente para lançá-lo longe. Caso ele resista, corre o risco de ter o cotovelo e o ombro lesionados.

8 4



Desta vez execute o bloqueio por baixo do braço atacante

C 1



Em seguida, após segurar firmemente o pulso do adversário, introduza o bastão por trás do braço dele e sob o queixo (veja detalhe)

C 2

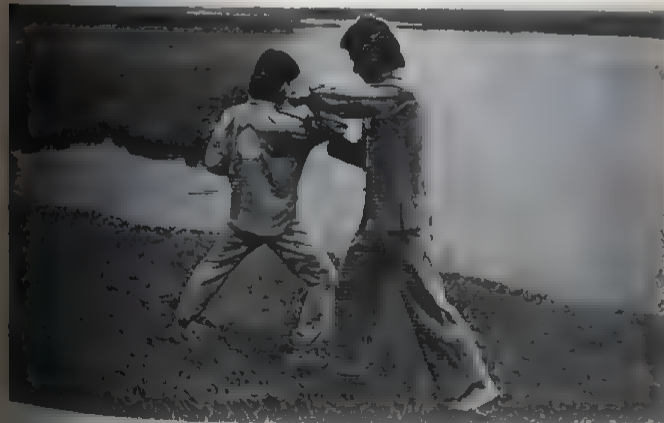


C 2 (Detalhe)



Uma leve inclinação de seu corpo será suficiente para forçar o braço dele para trás causando uma curva no cotovelo (veja detalhe)

C 3



C 3 (Detalhe)



A curva do cotovelo servirá como alavanca, forçando o braço dele para trás e tomando fácil para você derrubá-lo calcando uma de suas pernas

C 4



D 1



Quando alguém surpreen-
dê-lo por trás, apresando-o
por sobre os braços, com-
prima o bastão sobre suas
mãos (conforme detalhe)

D 1 (Detalhe)



D 2



A dor resultante fará com que ele retire rapidamente as mãos. É o momento exato de segurar uma delas (tanto faz que seja a direita ou a esquerda).

D 2 (Detalhe)



D 3



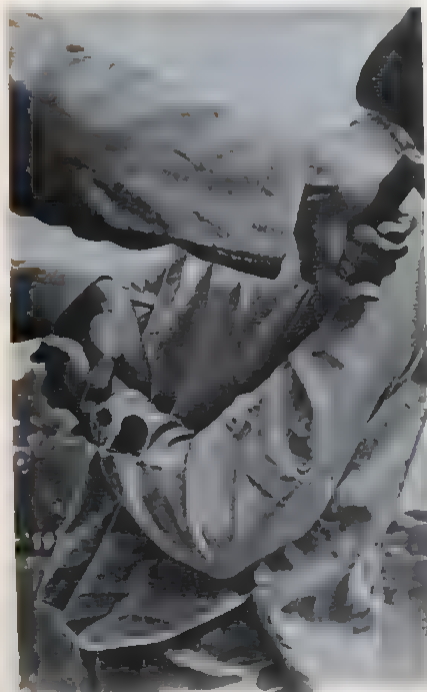
Logo que conseguir segurar a mão, esquive-se por sob o braço adversário e

D 4



introduza o bastão entre o braço e as costas dele

D 4 (Detalhe)



D 5



Ao fazê-lo, certifique-se que o bastão fique solidamente preso entre seu pulso e o dele (veja detalhe). Em seguida, um pequeno empurrão é suficiente.

D 5 (Detalhe)



D 6



para projetá-lo.

0 5 (Detalhe)

Desta vez ao ser atacado pelo punho adversário, você defenderá com o próprio braço que segura o bastão (veja detalhe).



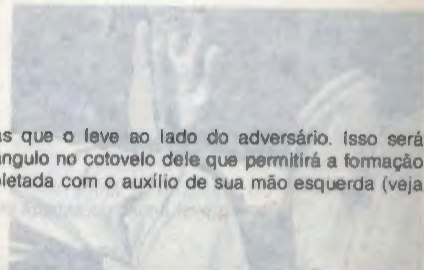
E 1 (Detalhe)



Com um gesto ágil de pulso será fácil segurar o braço dele ao mesmo tempo que introduz o bastão por baixo do ombro.



(detalhe) E 2



Faça uma esquiva de pernas que o leve ao lado do adversário. Isso será suficiente para produzir um ângulo no cotovelo dele que permitirá a formação de uma alavanca a ser completada com o auxílio de sua mão esquerda (veja detalhe).

E 3



E 3 (Detalhe)



Se porventura decair, prosseguir no mesmo
estilo e tentar entrar em contato com o suor,
as endereças são as seguintes:

A alavanca permitirá projetá-lo apenas com uma leve pressão.

E 4

Lee Jen Fan Kung Fu Center
Av. Domínio do Mar, 2122

